

# GesundheitsLaden e.V.



Präventions- und Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Sexualpädagogik, Sucht- und Gewaltprävention

JUNGEN  
IM B L I C K



Präventions- und Beratungsstelle für Jungen und junge Männer in den Bereichen Gesundheitsförderung, Sexualpädagogik, Sucht- und Gewaltprävention

**ABVS**  
Anlaufstelle bei Essstörungen

Anlaufstelle bei Essstörungen für Betroffene und Angehörige

„Gesundheit bedeutet,  
Spaß am Leben zu haben“

Junge, 13 Jahre

„Gesundheit ist,  
wenn ich mich rundum  
wohlfühle“

Mädchen, 14 Jahre

„Gesundheit, das ist  
immer auch eine  
eigene Definition“

Mädchen, 15 Jahre

- GENDERPERSPEKTIVE
- SALUTOGENESE
- LEBENSKOMPETENZFÖRDERUNG
- RESSOURCENORIENTIERUNG
- PARTIZIPATION
- NACHFRAGEORIENTIERUNG

„Gesundheit ist für  
mich fit sein und sich  
mit Freunden treffen“

Junge, 14 Jahre

## GesundheitsLaden e.V.

**Der geschlechtsbezogene Blick auf Gesundheit und Gesundheitsförderung** ist der Aspekt, der die drei Einrichtungen des GesundheitsLadens e.V. bei aller Verschiedenheit und unterschiedlichen Zielgruppen eint und der uns in Stuttgart und darüber hinaus zu kompetenten und geschätzten Ansprechpartner\_innen macht.

Uns interessiert die Fragestellung, was den Menschen gesund erhält bzw. was zu seiner Heilung beiträgt. Eine solche salutogenetische Zugangsweise beinhaltet den Blick auf das Gelingende und auf Ressourcen.

Wichtig ist uns, Mädchen und Jungen, Frauen und Männer in ihrer spezifischen Lebenswelt mit ihren Fragen, Sorgen und Wünschen ernst zu nehmen und mit ihnen gemeinsam Perspektiven und Wege dorthin zu entwickeln.

Besonders wollen wir Jugendliche dazu befähigen, aktiv und selbstbewusst mit den Klippen der Lebensphase Pubertät umzugehen. Dies schließt auch einen kompetenten Umgang mit riskanten Verhaltensweisen ein.

- „Wie kann gutes Großwerden bei Mädchen und Jungen gelingen?“
- „Was brauchen Betroffene, um sich von einer Essstörung verabschieden zu können?“
- „Welche zielgruppenspezifische Angebote des GesundheitsLadens haben sich bewährt und welche neuen Aufgaben kommen auf uns zu?“

Solche Fragestellungen bieten uns Orientierung, unseren Kurs weiterhin in die richtige Richtung auszurichten.





# GIRLS\* ONLY!

## EIGENSINN UND LEBENSLUST

Mädchen-Sein birgt viele bunte und spannende Facetten und vor allem in der Pubertät auch viele Herausforderungen: z.B. mit dem sich verändernden Körper zurechtkommen, sich verlieben, Sexualität erleben, mit vielen Fremd- und Eigenerwartungen konfrontiert werden und dabei sich selbst und eigene Wünsche nicht aus den Augen verlieren.

Wir unterstützen Mädchen darin, selbstbewusst und im eigenen Tempo die Anforderungen der Pubertät zu meistern, sich kritisch mit gesellschaftlichen Ansprüchen auseinanderzusetzen sowie ein positives Körpergefühl und Freude am „So-Sein“ zu entwickeln. Das tun wir mit einer parteilichen Grundhaltung.



Präventions- und Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

## BERATUNG

Wir bieten sowohl einmalige Informationsberatung als auch längerfristige psychosoziale Beratung für Mädchen an.

Häufige Themen hierbei sind:

**Esstörungen, Stress in der Schule, familiäre Probleme, selbstverletzendes Verhalten, depressive Verstimmungen, sexuelle und geschlechtliche Identität.**

Auch ratsuchende Eltern, Lehrer\_innen und Freund\_innen können sich an uns wenden.

„Für mich war die Beratung absolut notwendig und hilfreich. Mir hat gefallen, dass die Beratung an jeden Fall individuell angepasst wird und ich auch sehr lebensnahe Tipps z.B. für meine Schlafstörungen bekommen habe. Ich weiß gar nicht, wie ich die schwierige Zeit sonst durchgestanden hätte.“  
Mädchen, 18 Jahre

## FORTBILDUNGEN

Zu allen genannten Themen bieten wir für Teams, Lehrer\_innen, Pädagog\_innen und anderen Multiplikator\_innen kollegiale Supervision, Fortbildungen, Fachveranstaltungen und Vorträge an.

## WORKSHOPS FÜR MÄDCHEN

Hier spielen Nachfrageorientierung und Partizipation eine große Rolle. Neben kreativen sowie selbstreflexiven Anteilen und Informationsvermittlung regen wir den Austausch der Mädchen untereinander an und nehmen sie als Expertinnen ihrer Lebenswelt ernst.

Die Länge eines Workshops richtet sich nach dem jeweiligen Bedarf und kann von 1,5 h/halbtägig/ ganztägig bis zu mehrtägigen Projekten variieren.

### EINE AUSWAHL UNSERER THEMEN:

- Pubertät
- Suchtprävention und Lebenskompetenzförderung
- Selbstbehauptung
- Soziale Kompetenz
- Körper, Aussehen, Essstörungen
- Beziehungsgestaltung
- Sexualität
- Stress und Entspannung

„Ich komme gern zu JuB, weil es mir da Spass macht. Ich kann unterschiedliche Sachen lernen, vorallem, wie ich meine Aggressionen in den Griff bekomme.“

Junge, 14 Jahre



„Was ein Mann tut, ist männlich!“

Junge, 19 Jahre

**JUNGEN  
IM BLICK**



## Präventions- und Beratungsstelle für Jungen und junge Männer

### JUNGE\* SEIN HEUTE – WAS BEDEUTET DAS?

Jungen sind (gerade in der Jugendphase) vielfältigen geschlechtsbezogenen Anforderungen ausgesetzt. Sie stehen im Spannungsfeld von stark sein müssen – schwach sein dürfen, bewegen sich zwischen gesundheitsförderlichen und riskanten Lebensweisen, sind Täter und Opfer, suchen Nähe – gehen auf Distanz und suchen nach der eigenen (sexuellen) Identität. Uns ist dabei wichtig: es gibt nicht „die“ Jungen – sondern für uns steht der individuelle Mensch mit seine spezifischen Ressourcen und Problemen im Mittelpunkt.

### WIR ÜBER UNS:

Wir verstehen uns als solidarisch-kritisch orientierte Einrichtung, die nachfrageorientiert mit Jungen arbeitet.

### KOOPERATION

Der **Mädchengesundheitsladen** und **Jungen im Blick** bieten zu allen genannten Themen **Kooperationsprojekte und Workshops** an, bei denen wir gemeinsam mit Mädchen und Jungen arbeiten, besonders im Bereich Soziale Kompetenz und Pubertät. Einen besonderen Schwerpunkt legen wir hier auf den gelingenden Umgang zwischen Mädchen und Jungen und auf die Frage, wie und was sie voneinander lernen können.

Wir sind offen und bieten Beratung für queere/trans\*/inter\*-Jugendliche.

### ANGEBOTE – WIR BIETEN:

- **Gruppen: 1,5 h/halbtägige/gantztägige bis zu mehrtägige Workshops für Jungen aus Schulklassen oder Jugendgruppen**
- **Beratung: Einzelberatung mit Jungen und jungen Männern, Elternarbeit, Kontakt- und Informationsstelle**
- **Fortbildungen: Vorträge und Workshops für Multiplikator\_innen, Elternabende**

**Mögliche Themen: Pubertät, Suchtprävention, Selbstbehauptung, Beziehungen, Aggressionen, Sexualität, Gesundheit, soziale Kompetenz, männliche Rollenbilder**



„Vielen Dank noch mal für  
ihre Unterstützung ... ich bin  
gerade von meiner Tochter  
zurückgekommen ...  
die Therapeutenliste habe  
ich weitergegeben ... und  
auch von dem möglichen  
Gesprächstermin habe ich  
berichtet ... beides hat uns  
darin unterstützt, meiner  
Tochter wieder auf die Beine  
zu helfen ... wir haben uns  
ernstgenommen und geachtet  
gefühlte ...

**DANKE DAFÜR!!!**

Mutter einer  
anorektischen Tochter



„Als Mann mit einer Ess-  
störung ist es besonders  
schwer, Unterstützung zu  
finden. Es tut gut zu  
wissen, hier ‚richtig‘ zu  
sein und ernst genom-  
men zu werden. Durch das  
Gespräch habe ich etwas  
Klarheit bekommen und  
fühle mich bestärkt,  
mir einen Therapieplatz  
zu suchen“

Mann, 37 Jahre



## Anlaufstelle rund um das Thema Essstörungen

### ABAS

(Anorexie, Bulimie, Adipositas – Stuttgart)

Essstörungen wie Anorexie, Bulimie, Binge – Eating – Störung, psychogene Adipositas sowie atypische Essstörungen sind ernst zu nehmende Störungen, die einer fachlichen Beratung und Behandlung bedürfen.

ABAS bietet für Betroffene, unabhängig von Alter und Geschlecht, so wie für Angehörige, Multiplikator\_innen und Fachleute vielfältige

#### INFORMATIONEN

→ über Essstörungen, ambulante und stationäre Behandlungsmöglichkeiten und aktuelle Angebote sowie

#### BERATUNG

→ bei der Suche nach einem für die Klient\_innen geeigneten Unterstützungs- und Behandlungsangebot und

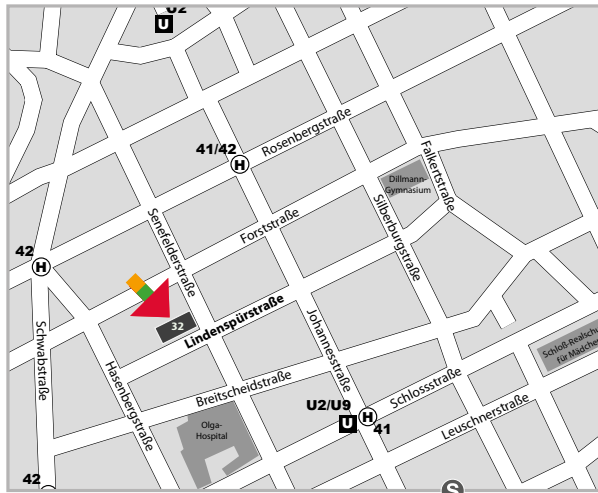
#### GRUPPENANGEBOTE

ABAS ist sowohl für Betroffene als auch für Angehörige häufig **erste Anlaufstelle** und bietet auch auf dem weiteren Behandlungs-/Heilungsweg **Begleitung und motivationsfördernde Unterstützung** für die nächsten Schritte sowie **Überbrückungsberatung** bis zur Weitervermittlung an.

Wir arbeiten **ressourcenorientiert** und gehen von einer **Sinnhaftigkeit der Essstörung** für unsere Klient\_innen aus. Wichtige Fragen im Beratungskontext sind somit:

- „Wofür steht das veränderte Essverhalten?“
- „Welche Funktion übernimmt das Essen?“
- „Wie kann ein nächster Schritt aussehen?“
- „Wo gibt es konkrete Unterstützungsmöglichkeiten?“

Wir informieren und beraten auf verschiedenen Wegen: Per E-Mail, Telefon, in persönlichen Gesprächen und in Gruppenangeboten.



Unsere Räume  
sind rollstuhlgerecht

U-Bahn U2/U9:  
Haltestelle Schloß-/Johannesstraße  
Buslinie 41/42:  
Rosenberg-/Johannesstraße

S-Bahn:  
Haltestelle  
Feuersee



GesundheitsLaden e.V.  
Lindenspürstr. 32  
70176 Stuttgart

Fon 0711 305685-10  
Fax 0711 305685-11

info@gesundheitsladen-stuttgart.de  
www.gesundheitsladen-stuttgart.de

Bankverbindung: BW-Bank Stuttgart  
IBAN: DE04 6005 0101 0002 9633 34 | BIC: SOLADEST600  
Kto-Nr. 2 96 33 34 | BLZ: 60050101

Der GesundheitsLaden e.V. ist auf Spenden angewiesen.  
Wir freuen uns über jede Unterstützung!



Der GesundheitsLaden e.V. wird gefördert  
durch die Stadt Stuttgart und das Land  
Baden-Württemberg.



Wir sind Mitglied beim  
Paritätischen Landesverband  
Baden-Württemberg/DPWV.



Fon 0711 305685-30  
Fax 0711 3056 85-11

Telefonzeiten:  
Di und Mi 10:00-16:00 Uhr

mail@jub-stuttgart.de  
www.jungen-im-blick.de



Fon 0711 305685-20  
Fax 0711 305685-11

Telefonzeiten:  
Di-Do 10:00-16:00 Uhr

info@maedchengesundheitsladen.de  
www.maedchengesundheitsladen.de



Fon 0711 305685-40  
Fax 0711 305685-11

Telefonzeiten:  
Di-Do 09:00-11:00 Uhr

info@abas-stuttgart.de  
www.abas-stuttgart.de